
Eine praxiserprobte und wissenschaftlich belegte Diät, die zu 100 % funktioniert und mit der Sie innerhalb von 14 Tagen 4 – 8 Kilogramm hartnäckiges Körperfett verlieren!
DIE 2 WOCHEN DIÄT
KOSTENLOSE AUSGABE
VON BRIAN FLATT

Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Handbuch ersetzen nicht den medizinischen Ratschlag. Es sollte keine Handlung allein aufgrund des Inhalts dieser Information unternommen werden. Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Ernährungs- oder Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden, um sicherzustellen, dass es für Sie geeignet ist.

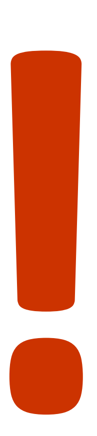
Die Informationen und Meinungen, die hier zum Ausdruck gebracht werden, sind nach bestem Wissen und Gewissen des Autors erstellt. Deswegen weisen wir an dieser Stelle darauf hin, dass wir keinerlei Haftung für die hier und in den weiteren Produkten bereitgestellten Informationen übernehmen können. Weder für die Richtigkeit noch für die Wirksamkeit.

Urheberrechtshinweise

Inhaltsverzeichnis

Schnell abnehmen ... 5
Wie dieses System funktioniert ... 7
Um es kurz zusammenzufassen … ... 8
Warum diese Diät? ... 9
Warum 2 Wochen? ... 10
Diese 14 Tage machen den Unterschied ... 11
Fett verlieren vs. Gewicht verlieren ... 12
Nährstoffe ... 15
Protein,Fett und Kohlenhydrate ... 16
Molkenprotein ... 19
Ballaststoffe ... 23
Stoffwechsel ... 24
Was beeinflusst Ihren Stoffwechsel? ... 26
Handeln Sie! ... 28
Starten Sie jetzt! ... 29

DIES IST WEDER EINE TESTVERSION NOCH EIN TESTBERICHT



Diese kostenlose Anleitung der 2-Wochen-Diät ist nur ein *„kleiner Teil“* von Brian Flatt’s kompletter 2-Wochen-Diät, die FAKTEN aufdeckt und die WAHRHEIT über das Fettverlieren ans Licht bringt.

Nachdem Sie diese Anleitung gelesen und das Gefühl haben, dass die 2-Wochen-Diät das Richtige für Sie ist, klicken Sie hier, um die vollständige 2-Wochen-Diät zu erhalten (oder klicken Sie auf den Download-Button am Ende dieser Anleitung).

Schnell abnehmen

In all meinen Jahren in der Diät- und Fitnessbranche habe ich noch niemals erlebt, dass jemand langsam abnehmen möchte. Die meisten Leute, die zu mir kommen, haben bereits viel zu lange gewartet und suchen nun den schnellsten Weg, um ihr Übergewicht wieder los zu werden.

Ich glaube wirklich, dass die meisten Diäten versagen, weil sie einfach nicht schnell genug Ergebnisse liefern.

Seien wir mal ehrlich: Es macht einfach keinen Spaß, Tag für Tag Stunden im Fitnessstudio zu verbringen, gefolgt von winzigen Portionen Essen, während wir beobachten, wie sich die Waage nur 0,5 kg -1 kg pro Woche bewegt.

Um mit einer Diät erfolgreich zu sein, halte ich es für unumgänglich, dass die Diät sichtbare Resultate schnell hervorruft. Wenn Sie schon bald bedeutende Ergebnisse sehen, werden Sie immer motivierter. Genau dann tritt zudem ein „Schneeballeffekt" ein. Die Ergebnisse werden besser und besser, weil Sie sich immer schlanker und schlanker fühlen.

Während der 2-Wochen-Diät werden Sie schnell echte Ergebnisse sehen. Ihre Pfunde purzeln, Sie werden sich leichter fühlen, Ihre Kleidung sitzt lockerer und bequemer. Sie werden sich nach langer Zeit wieder gut fühlen und entsprechend besser aussehen.

Das ist der Grund, warum diese Diät so hocheffektiv ist: Sie lässt sehr schnell sichtbare Resultate sehen und die werden das Feedback und die Motivation sein, die Sie benötigen, um die Diät fortzuführen und am Ball zu bleiben. Und nicht nur das: Sie werden in einem Maße an Gewicht verlieren, wie Sie es bisher nicht für möglich gehalten haben.

Sobald Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie über mehr Wissen als Ihr Arzt darüber verfügen, wie wir an Gewicht zunehmen und wie wir es verlieren. Sobald Sie sich mit der 2-Wochen-Diät vertraut gemacht haben und sie anwenden, werden Sie in der Lage sein, umgehend abzunehmen.

Dies ist keine weitere der vielen hippen Trend-Diäten, die wie Strohfeuer in den Medien erscheinen und wieder verschwinden. Die 2-Wochen-Diät basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und hat sich über Jahrzehnte als extrem effizient erwiesen für Millionen von Menschen.

Diese Diät berücksichtigt Faktoren wie die Biologie des Menschen, Ihren Hormonstoffwechsel und wie Ihr Körper Fette produziert, abbaut, speichert und verbrennt. Dieses Buch wird Ihnen aufzeigen, wie Sie zu den vielen überflüssigen Pfunden gekommen sind, die Sie mit sich herumtragen – und, wie Sie sie wieder loswerden. Und zwar dauerhaft.

Die 2-Wochen-Diät bringt Ihnen die Kontrolle über Ihr Körpergewicht zurück!

Wenn die Leute zum ersten Mal von der 2-Wochen-Diät und den fast schon unglaublichen Ergebnissen hören, ist meist die erste Frage:

„Ist es nicht gefährlich, so schnell so viel Gewicht zu verlieren?“

Das ist zugegebenermaßen eine gute Frage! Ich bin mir nicht sicher, woher diese Vermutung stammt. Aber je länger Sie mit vielen überflüssigen Pfunden durchs Leben gehen, desto weniger gut funktioniert Ihr Körper. Ihr Herz muss immer mehr leisten, was für Ihr wichtigstes Organ tödlichen Stress bedeutet.

Forschungen haben gezeigt: Je länger Sie mit großem Übergewicht leben, desto anfälliger werden Sie für Krankheiten und medizinische Probleme.

Wenn also gesundheitliche Beeinträchtigungen einhergehen mit großem Übergewicht – ist es nicht logisch, den Schluss zu ziehen, sich so früh wie möglich – am besten sofort – mit dem Abnehmen zu befassen?

Meiner Meinung nach schon!

Ich habe keine Ahnung, woher die Annahme stammt, dass es am besten und auch am sichersten sei, über einen längeren Zeitraum nur 1 bis 2 Pfund pro Woche zu verlieren. Tatsächlich scheint es keine Daten darüber zu geben, wie viele Kilo wir auf sichere Weise in welcher Zeit abnehmen sollten. Untersuchungen befassen sich eher mit der Frage, auf welche Weise wir an Gesicht verlieren. Dennoch gibt es extrem riskante Methoden, mit denen man sehr schnell Pfunde abbauen kann.

Und das ist ein wichtiger Punkt: Mit der 2-Wochen-Diät verlieren Sie sicher und schnell an Gewicht, ohne Ihrem Körper lebenswichtige Nährstoffe vorzuenthalten!

Dr. Michael Dansinger, der als Mediziner die Produzenten der NBC-Show „The biggest Looser“ berät, sagt, dass Leute bis zu 1 Kilo in der Woche abnehmen können – sofern sie es auf die richtige Weise tun.

Die 2-Wochen-Diät zeigt Ihnen, wie man es richtig macht!

Wie dieses System funktioniert

Die 2-Wochen-Diät besteht aus 4 Teilen

1. Die 2 Wochen

Dieser Teil besteht aus zwei Phasen (jede Phase dauert 1 Woche). Während Ihrer ersten Diät-Woche werden Sie wahrscheinlich bereits 5 kg verlieren. Sie erhalten alle Informationen, wie Sie 0,5 kg oder mehr pro Tag verlieren können, indem Sie einfach bestimmte Lebensmittel auswählen.

Die Diät erfordert Motivation und kurzfristige Änderungen Ihrer Essgewohnheiten, aber ich verspreche Ihnen: Wenn Sie die 2 Wochen durchziehen, werden Sie Ihr Gewicht für den Rest Ihres Lebens unter Kontrolle haben. Viele Leute schrieben mir bereits, dass sie sich nach Abschluss der ersten Phase der 2-Wochen-Diät so fühlten, als ob sie alles erreichen könnten.

2. Die Workouts

Einer der Gründe, warum Diäten bei vielen Menschen scheitern, ist ein zu anstrengendes Sportprogramm. Dies ist bei der 2-Wochen-Diät nicht der Fall. Die 2-Wochen-Diät-Workouts wurden entworfen, um Fett zu verbrennen und Sie in Form zu bringen. Und das in nur 3-mal wöchentlich je 20 Minuten. Obwohl Ihre Pfunde ohnehin schon purzeln, kann sich dieser Effekt mit dem Workout sogar verdoppeln. Während Sie bereits schnell Gewicht dank clever ausgewählter Lebensmittel verlieren, kann ein Workout wie das im Rahmen der 2-Wochen-Diät die Menge Fett, die Sie verlieren, sogar verdoppeln.

Das 2-Wochen-Diät-Workout ist in zwei separate Workout-Einheiten unterteilt. Eine ist für diejenigen, die lieber in ihrem örtlichen Fitnessstudio trainieren und der andere ist ein Training, das man in den eigenen vier Wänden durchführen kann. Dazu benötigen Sie nur Ihr Körpergewicht und einen einzigen Ausrüstungsgegenstand. Egal, welches Training Sie wählen: Sie werden sehen, dass es bei weitem das effektivste Training ist, das Sie jemals gemacht haben!

3. Nahrungsergänzung

Dieser Bericht in der 2-Wochen-Diät bietet einen Blick auf einige der beliebtesten Nahrungsergänzungsmittel, die heute verwendet werden. Er enthält eine Überprüfung der Nahrungsergänzungen, die nicht in der 2-Wochen-Diät selbst enthalten sind.

4. Motivation & Denkweise

Die Motivations-Anleitung enthält wertvolle Informationen, die ich in der Vergangenheit bei meinen Kunden angewandt habe. Sie zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Energie auf das Erreichen Ihrer Ziele konzentrieren können. Es gibt einige wirklich gute Tipps, Tricks und Geheimnisse, um Gewicht zu verlieren und danach auch dauerhaft das Gewicht zu halten.

Um es kurz zusammenzufassen …

Diese Diät bietet mehr Vorteile als nur einen schnellen Fettabbau und einen flachen Bauch. Am Ende der 2-Wochen-Diät werden Sie einen neuen Blick dafür haben, wie Sie Gewicht verlieren und es für den Rest Ihres Lebens unter Kontrolle haben – und zwar nicht, indem Sie versuchen, so viel Fett wie möglich zu verbrennen.

- Sie werden verstehen, wie Ihr Hormonstoffwechsel funktioniert und wie er auf unterschiedliche Nahrungsmittel reagiert.
- Sie werden aus dem Teufelskreis von Ab- und Zunehmen aussteigen und einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen.

Meine Motivation ist, dass dies Ihr letztes Diät-Buch sein wird. Es stellt eine Goldmine an Wissen dar, das direkt im eigentlichen Geschehen um den Verlust von Körpergewicht ansetzt.

Diese Erkenntnisse basieren auf Wissenschaft!

Es gibt mehrere Gründe, warum Menschen auf die 2-Wochen-Diät vertrauen.

Sie benötigen nur dieses eine Buch, um binnen kurzer Zeit Übergewicht abzubauen und Ihren Körper zu verändern.

Warum diese Diät?

Diese Diät bietet mehr Vorteile als nur einen schnellen Fettabbau und einen flachen Bauch. Am Ende der 2-Wochen-Diät werden Sie einen neuen Blick dafür haben, wie Sie Gewicht verlieren und wie Sie es für den Rest Ihres Lebens unter Kontrolle haben.

Sie werden die Werkzeuge und das Wissen besitzen, um die Pfunde schnell purzeln zu lassen. Aber auch das Wissen, wie Sie wieder in die Spur kommen, falls Sie einmal vom Weg der gesunden Ernährung abkommen sollten.

Eines der größten Probleme bei gewöhnlichen Diäten ist, dass Sie sehr langsam Gewicht verlieren. In dieser Hinsicht ist die 2-Wochen-Diät komplett anders: Sie werden nicht mehr im Schneckentempo abnehmen. Stattdessen können Sie davon ausgehen, jeden Tag bis zu 0,5 kg Fett zu verlieren. Und wenn Sie dieses Ergebnis verdoppeln möchten, können Sie das mit dem 2-Wochen-Diät-Workout erreichen, das ich für Sie entwickelt habe.

Es gibt mehrere Gründe, warum Menschen auf die 2-Wochen-Diät vertrauen.

Die meisten meiner Leser möchten abnehmen, weil eine besondere Veranstaltung wie eine Hochzeit, ein Klassentreffen oder ein Urlaub bevorsteht. Andere sind Schauspieler und Models, die ihr Körpergewicht und ihren Körperfettanteil auf niedrigem Niveau halten müssen, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Und viele wenden die 2-Wochen-Diät als Starthilfe an, für einen gesünderen Lebensstil.

Welche Ziele auch immer Sie haben: Die 2-Wochen-Diät hilft Ihnen, sie zu erreichen!

Warum 2 Wochen?

Die Forschung zeigte, dass die meisten übergewichtigen Menschen etwa 4-8 kg unerwünschtes Körperfett mit sich herumtragen. Die Forschung hat auch gezeigt, dass die meisten Diäten nicht funktionieren. Meine Erfahrung zeigt jedoch, dass die meisten Diäten versagen, wenn man nur langsam langanhaltende Ergebnisse erzielt. Wenn man pro Woche nur 0,5-1 kg Gewicht verliert, stehen der damit verbundene Aufwand und all die Anstrengungen in keinem Verhältnis mehr. Man muss zu viele Opfer bringen und wird kaum dafür belohnt. Die 2-Wochen-Diät erreicht in zwei Wochen, was bei den meisten Diäten vier bis fünf Monate dauert.

Die 2-Wochen-Diät wurde speziell dafür entwickelt, um extrem schnell 4-8 kg Körperfett zu verbrennen.

Soll eine Diät wirklich erfolgreich sein, muss sie sehr schnell Ergebnisse bringen!

Wenn diese Ergebnisse schnell erreicht werden, erhält man dadurch das notwendige Feedback, um weiterzumachen. Die Diät funktioniert und es lohnt sich. Dies führt dazu, dass man an der Diät festhält und nur dann tritt der Schneeballeffekt ein. Das Ergebnis ist ein umso intensiverer Fettabbau und ein ganz neuer Körper.

Deshalb funktioniert die 2-Wochen-Diät! Sie werden bald feststellen, dass Sie schon in den ersten Tagen der Diät eine positive Veränderung Ihres Körpers feststellen werden. In der allerersten Woche werden Sie wahrscheinlich 5 kg Körperfett verlieren. Ihre Kleidung wird lockerer! Sie werden eine neue Leichtigkeit erleben und Sie werden 10-mal besser aussehen und sich auch so fühlen!



Diese 14 Tage machen den Unterschied

Die Forschung hat auch gezeigt, dass es ungefähr 14 Tage dauert, bis wir eine neue Gewohnheit übernommen haben. Das bedeutet: 14 Tage gesund essen, 14 Tage ins Fitnessstudio gehen und 14 Tage das tun, was Sie sich schon immer für den Rest Ihres Lebens angewöhnen wollten.

Zu oft sehen wir eine neue Gewohnheit als zu schwer an, um sie in den Alltag zu übernehmen. Oft scheint das unerreichbar zu sein. Von dieser Sicht der Dinge lassen wir uns dann sabotieren.

Anstatt über neue Lebensgewohnheiten zu grübeln, können Sie es sich viel einfacher machen, indem Sie sich sagen, dass Sie diese Diät nur 14 Tage lang „ausprobieren“ werden. 14 Tage sind doch okay, oder? Lassen Sie Ihr Gehirn „wissen“, dass Sie nach dieser „Probezeit“ wieder zu Ihren alten Essgewohnheiten zurückkehren. Während dieser Zeit werden sich neue Nervenbahnen bilden, sobald Ihr Gehirn erkennt, dass die neue Gewohnheit in irgendeiner Weise positiv für Sie war. Dies ist die Wissenschaft, die hinter der Entwicklung von Gewohnheiten steht. Behalten Sie diese Erkenntnisse im Hinterkopf, während Sie sich die neuen Gewohnheiten aneignen. Es dauert ungefähr 14 Tage, um sie in den Alltag zu übernehmen oder mit den alten zu brechen.

Das ist machbar, oder?

Im Fall der 2-Wochen-Diät wird Ihr Gehirn merken, dass es jetzt weniger Arbeit benötigt, um Ihren Körper während des Tages zu bewegen, weil er so viel Fett verloren hat. Es wird die erhöhte Energie bemerken, über die Sie als Ergebnis Ihrer täglichen Spaziergänge, des wöchentlichen Krafttrainings und anderer Übungen verfügen. Ihr Gehirn wird auch Ihre körperliche Erscheinung, Ihre Muskulatur zur Kenntnis nehmen sowie das Gefühl und das Bild, wie Ihre Kleidung jetzt viel lockerer sitzt. Grundsätzlich wird Ihr Gehirn ein bemerkenswert positives Feedback erhalten, das Sie stark dazu ermutigen wird, auf dem Weg zu gutem Essen und guten Übungsgewohnheiten zu bleiben.

Dass die Forschung belegt hat, wie Nervenbahnen permanent auf jede Gewohnheit (auch auf die schlechten) eingestellt werden können, bedeutet natürlich auch, dass man die schlechten wieder aktivieren kann. Das kommt auf den Auslöser an. Halten Sie also Ihr Denken unter Kontrolle, es beeinflusst direkt Ihr Leben! Vermeiden Sie Ihre früheren schlechten Gewohnheiten. Das scheint erst mal schwer zu sein, aber Sie wissen ja jetzt auch, dass es nach 14 Tagen viel einfacher ist, der Versuchung zu widerstehen. Ihr Geist wird sich verändert haben, einfach nur durch Warten!

Sie werden bald wieder in der Lage sein, Ihre Lieblingsspeisen zu genießen, aber ohne das frühere Verlangen, wieder vollständig in alte Muster und schlechte Gewohnheiten zurückzufallen. Mein Ziel mit der 2-Wochen-Diät ist es nicht nur, Fett schnell zu verbrennen. Ich möchte Ihnen auch dabei helfen, neue positive Gewohnheiten zu übernehmen.

Belohnungen und nicht Bestrafungen werden dafür sorgen, dass Sie den Körper bekommen, den Sie immer wollten und den Sie für immer behalten werden!

Fett verlieren vs. Gewicht verlieren

Wir neigen dazu, die Bezeichnung „Gewicht verlieren“ im Allgemeinen zu verwenden, wenn wir eine Diät machen. Und während sich einige damit begnügen, zuzusehen, wie die Zahlen auf der Waage sinken, ist es wichtig, dass Sie sich ausschließlich darauf konzentrieren, Fett zu verlieren – und nicht wertvolle, Fett verbrennende Muskulatur!

Wenn Sie einfach abnehmen möchten und Ihnen egal ist, was Sie verlieren (Körperfett, Knochen, Muskeln, Organe, etc.), dann ist der schnellste Weg, dieses Ziel zu erreichen, indem Sie fasten, also nichts essen. Fasten ist der schnellste Weg, um Gewicht zu verlieren, aber dafür zahlen Sie einen hohen Preis, bis hin zum Tod.



Nach ungefähr einem Tag des Fastens erhält Ihr Körper 80-90 % seiner Energie aus seinem eigenen Körperfett, was eine sehr gute Sache ist.

Wenn Ihr Körper allerdings über mehrere Stunden kein Protein erhält, beginnt er, Ihren eigenen Proteinspeicher anzugreifen (die im Protein enthaltenen Aminosäuren benötigt Ihr Körper zum Überleben). Die Folge: Früher oder später wird Ihre wertvolle körperfettfreie Masse bis zu einem Punkt angegriffen, an dem Sie sich nicht bewegen können und Ihre Organe nicht richtig funktionieren, was später zu Ihrem Tod führen wird.

Tatsache ist, dass es sehr erfolgreiche Diäten gibt, die Menschen helfen, Gewicht zu verlieren. Es gibt Studien die dies beweisen. Allerdings wird oft nicht darauf geachtet, wie diese Diäten strukturiert sind, wie sie funktionieren und welche Körpermasse (Fett, Muskeln etc.) tatsächlich verbrannt wird.

Fettfreie Körpermasse ist im Grunde alles, was nicht Körperfett ist. Dazu gehören Skelettmuskulatur, Organe und Knochen. Denken Sie daran: Wenn Sie fettfreie Körpermasse abnehmen, erhalten Sie dadurch zwangsweise einen langsameren Stoffwechsel. Ein langsamer Stoffwechsel wird es schwerer machen, Fett zu verlieren und Sie nehmen auch leichter wieder Fett auf!

In der 2-Wochen-Diät werden Sie lernen, wie Sie Ihren Stoffwechsel spürbar anregen und dadurch leichter Fett abbauen können. Sie stellt außerdem wieder die Funktionstüchtigkeit Ihres Körpers her und ermöglicht Ihnen, Ihr Potenzial langfristig zu nutzen!

Diäten, die sich ausschließlich auf eine Kilogrammzahl konzentrieren, schaden Ihrem Körper mehr, als sie Positives mitbringen. Diese Arten von Diät verlangsamen tatsächlich die Fähigkeit Ihres Körpers, Körperfett zu verbrennen und zwingen Ihren Körper, sich selbst zu attackieren, um an wichtige Nährstoffe heranzukommen.

Sie erkennen diese Diäten sehr leicht, sobald Sie wissen, wonach Sie suchen. Sie sind leicht erkennbar an dem Proteinmangel in ihrer Nahrungszusammensetzung. Meist sind sie extrem kalorienarm, beinhalten Berge von Gemüse und sind intensive Fastenkuren. Sie verstecken sich oft hinter den Namen Kohlsuppen-Diät, Hollywood-Diät, Salat-Diät usw.

Vertrauen Sie mir, wenn ich Ihnen sage: Das Gewicht, das Sie mit diesen Diäten verlieren, ist das Gewicht, dass Sie NICHT verlieren möchten.

Diese Diäten schaden Ihnen mehr als Sie Ihnen helfen, da Sie fettfreie Körpermasse verlieren. Dadurch verlangsamt sich Ihr Stoffwechsel und somit die Fähigkeit, schnell Gewicht zu verlieren.

Je mehr fettfreie Körpermasse Sie haben, desto mehr Kalorien benötigt Ihr Körper, damit Ihr Körper richtig funktioniert.

Ich betone es nochmals: Wenn Sie über längere Zeit auf Proteine verzichten, wird Ihr Körper Ihre Haut zu Mittag verzehren und Ihr Haar zum Abendbrot. Beide sind die ersten Eiweißquellen, über die Ihr Körper verfügen kann. Das kann man Menschen, die auf genügend eiweißhaltige Nahrung verzichten, auch ansehen.

Aber damit noch nicht genug: können Sie es sich wirklich leisten, in Teilen Ihr Herz, Ihre Leber, Ihr Gehirns, Ihre Nieren und andere lebenswichtige Organe zu verlieren? Wollen Sie wirklich Ihre kostbare Muskulatur opfern, die Ihnen tagein, tagaus dabei hilft, Ihr Körperfett zu verbrennen?

Mir ist klar, dass all das nicht sehr angenehm klingt. Aber wenn Sie Gewicht verlieren möchten, ist es wichtig, dass Sie sich darauf konzentrieren, Körperfett abzubauen, nicht fettfreie Körpermasse!

Bestimmte Diäten und Fehlinformationen über Ernährung können zu Proteinmangel führen.

Wenn Sie folgende Symptome bei sich feststellen, haben Sie wahrscheinlich nicht genug Protein in Ihrer Ernährung:

- dünnes, brüchiges Haar
- Haarausfall
- reduzierte Pigmentierung im Haar
- Rippen in Fingernägeln und Zehennägeln
- Hautausschläge, schuppige Haut, trockene Haut
- Schwäche und Krämpfe in den Muskeln
- Schlafstörungen
- Übelkeit
- verzögerte Heilung von Wunden, Schnitten und Kratzern

Wenn Sie einige dieser Symptome feststellen, sollten Sie Ihre tägliche Proteinzufuhr genauer ansehen. Manchmal können scheinbar unerklärliche Symptome wertvolle Hinweise geben auf so einfach zu lösende Probleme wie Eiweißmangel.

Ihr Proteingehalt kann sogar noch ernster sein, als Sie denken. Langfristige oder häufige Proteindefizite kann zu noch ernsthafteren Gesundheitsrisiken führen, wie:

- Gallensteine
- Arthritis
- Herzprobleme
- Organversagen
- Muskeldegenerierung
- Tod

Wie Sie sehen, kann ein Mangel an Protein in Ihrer Ernährung sehr ernste Folgen haben – und sogar lebensbedrohlich sein. Wenn Sie auch nichts anderes aus diesem Buch für sich mitnehmen sollten: Seien Sie absolut sicher, dass Sie jeden Tag ausreichende Mengen an Protein zu sich nehmen!

Im Rahmen dieser Diätanleitung werden Sie lernen, wie Sie Ihren täglichen Bedarf an Protein ermitteln können.

In der 2-Wochen-Diät ahmen wir zwar das Fasten nach, mitsamt seinen Fett verbrennenden Eigenschaften; aber ohne die negativen Nebeneffekte wie Hungern, Verlust von fettfreier Körpermasse, etc.

Dazu konzentrieren wir uns auf das Weglassen von Kohlenhydraten, um das Fasten einzuleiten. Dadurch wird der Körper angeregt, große Mengen von Fett zu verbrennen, um seinen Energiebedarf zu decken. Anstatt die eigene fettfreie Körpermasse anzugreifen, wird für den Stoffwechsel das Eiweiß aus Ihrer Nahrung genutzt und in Glukose umgewandelt, was einen gewissen Bedarf an Körperfett erfordert. Das löst anhaltend das Verbrennen von Fett aus.

Nährstoffe

Was Ihr Körper braucht (und was nicht)

Unser Körper benötigt für eine gute Gesundheit und das Aufrechterhalten all seiner Funktionen Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Wasser. Erstaunlicherweise ist der menschliche Körper in der Lage, Tausende von lebensnotwendigen Nährstoffen selbst zu produzieren. Diese werden als „nicht notwendige" Nährstoffe bezeichnet. Immerhin kann der Körper sie selbst produzieren, sie müssen also nicht zugeführt werden.

- ## Nicht notwendige Nährstoffe

Die Nährstoffe, die von Ihrem Körper selbst hergestellt werden und die Sie nicht aus der Nahrung beziehen müssen. Umgekehrt sind „notwendige Nährstoffe" diejenigen, die Sie mit Nahrung aufnehmen müssen. Das trägt maßgeblich zu Ihrer Gesundheit bei.

- ## Notwendige Nährstoffe

Die Nährstoffe, die Sie aus Ihrer Ernährung bekommen müssen, weil Ihr Körper sie nicht selbst herstellen kann.

Einige Beispiele für notwendige Nährstoffe sind Wasser, Proteine, Fette, Vitamine und Mineralien. Sehr häufig vorkommende Nährstoffe, die hier absichtlich weggelassen wurden, sind Kohlenhydrate. Es ist eine biologische Tatsache, dass es kein einziges Kohlenhydrat gibt, das für die menschliche Ernährung wichtig ist – weder Zucker, noch Stärke oder Ballaststoffe.

Tatsache ist, dass Kohlenhydrate keinen ernährungsphysiologischen Nutzen für den menschlichen Körper bieten - überhaupt keinen. In den kommenden Abschnitten erfahren Sie mehr darüber.

Aber bevor Sie dies ablehnen, müssen Sie verstehen, dass die 2-Wochen-Diät keine „Lifestyle-Diät" ist, in der Ihnen geraten wird, Kohlenhydrate für immer wegzulassen. Diese Diät ist vielmehr darauf ausgerichtet, überschüssiges Körperfett abzubauen und Sie auf den Weg zu bringen, alle Ihre Lieblingsspeisen essen zu können, ohne wieder zuzunehmen. Wie Sie sehen werden, ist eine geringe Kohlenhydratzufuhr eine Methode, Ihr Wunschgewicht zu erreichen.

Bei der 2-Wochen-Diät geht es darum, die Nährstoffe zu maximieren, die wir brauchen, während wir diejenigen einschränken, die wir nicht brauchen.

Es geht darum, die richtigen Lebensmittel in der richtigen Menge zur richtigen Zeit zu essen. Wenn es richtig gemacht wird, können wir unseren Körper in einen 24/7-Fettverbrennungsmodus versetzen.

Protein, Fett und Kohlenhydrate

Die drei Hauptnährstoffe unserer Lebensmittel sind Protein, Fett und Kohlenhydrate. Das Verständnis dafür, wie sich jeder dieser Hauptnährstoffe auf unsere Gesundheit und unsere Fähigkeit auswirkt, auch um abzunehmen oder zuzunehmen, ist ein wichtiges Merkmal der 2-Wochen-Diät. Ich rate Ihnen dringend, sich mit diesem Teil der Diät vertraut zu machen, da dieser Teil langfristig Auswirkungen auf Ihr tägliches Leben haben wird.



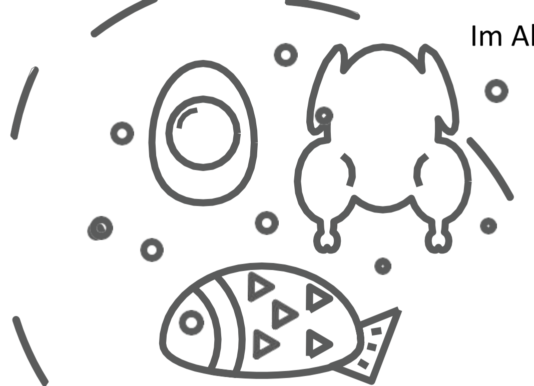
Proteine sind die Grundlage für die Zellen, für Gewebe und Organe Ihres Körpers. Sie sind wichtig für Ihre Muskeln, Haare, Haut, Organe und Hormone. Während der Körper ohne Kohlenhydrate überleben kann und es sogar möglich ist, für eine lange Zeit auf Fett zu verzichten, verursacht ein Proteinmangel die Schädigung Ihres Muskelgewebes und Ihrer Organe. Dieser Mangel kann sogar zum Tod führen. Wenn man weiß, wie wichtig Protein für den Körper ist, ist es einfach unglaublich, wie viele Menschen immer noch den größten Teil ihrer Kalorien aus kohlenhydratreichen Speisen beziehen.

Mehrere Studien zeigten, dass die empfohlene Tagesdosis Protein viel niedriger ist, als sie sein sollte. Insbesondere für diejenigen, die regelmäßig Sport treiben. Menschen, die die „empfohlene Tagesdosis“ Protein bei regelmäßiger körperlicher Aktivität einhalten, verlieren tatsächlich wertvolles Muskelgewebe. Gibt es nicht genügend Protein im Körper, können die Muskeln nach dem Training nicht wieder aufgebaut werden.

Proteine bestehen aus Aminosäuren. Es gibt nur 20 Aminosäuren, die ALLE menschlichen Proteine ausmachen. Von diesen 20 Aminosäuren kann der Körper nur 12 selbst herstellen. Somit müssen die anderen acht Aminosäuren durch Lebensmittel aufgenommen werden.

Lysin, Leucin, Isoleucin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin sind die essenziellen Aminosäuren, die nicht vom Körper gebildet werden können (zwei weitere sind für Säuglinge und Kleinkinder notwendig).

Wir erhalten diese Aminosäuren, wenn wir Proteine aus Fleisch, Fisch, Geflügel und Hülsenfrüchten verzehren. Proteinquellen, die ausreichende Mengen aller Aminosäuren enthalten, werden als „vollständige Proteine“ bezeichnet. Jene Nahrungsmittel, die nicht alle oder ausreichende Mengen an Aminosäuren enthalten, sind als „unvollständige Proteine“ bekannt.



Im Allgemeinen werden tierische Proteine (Fleisch, Fisch, Geflügel, Käse, Eier) als „vollständige Proteine“ betrachtet. Die „unvollständigen Proteine“ sind diejenigen, die pflanzlichen Ursprungs sind, wie z.B. aus Körnern, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen.

Um genügend essenzielle Aminosäuren durch pflanzliches Protein zu erhalten, muss man normalerweise mehrere verschiedene Nahrungsgruppen kombinieren.

Der Abbau und die Verarbeitung von Proteinen erfordern viel mehr Energie und viel mehr Zeit

als der Abbau anderer Nährstoffe. Mit anderen Worten: Der Körper muss viel härter arbeiten, um Proteine zu verdauen, als es bei Kohlenhydraten und Fett erforderlich ist.

Die zusätzliche Energie, die benötigt wird, um Protein abzubauen und zu verarbeiten, reduziert die Menge an Energie (Kalorien), die Ihr Körper von der Nahrung erhält. Das ist gut! Da es länger dauert, Protein abzubauen und zu verstoffwechseln, dauert es auch länger, den Magen zu entleeren.

Das führt wiederum dazu, dass wir uns länger satt fühlen – was wiederum Hungerattacken reduziert und den Zeitraum bis zur nächsten Mahlzeit verlängert. Effektiv führt dies dazu, dass weniger Mahlzeiten (oder zumindest weniger große Mahlzeiten) täglich gegessen und dadurch weniger Kalorien aufgenommen werden.

Es wird angenommen, dass der Körper nur etwa 50 % des konsumierten Proteins nutzt. Das bedeutet, dass die anderen 50 % als „Abfall" aus dem Körper ausgeschieden werden. Ihr Körper kann Proteine schließlich nicht wie Fett und Kohlenhydrate speichern.

Wenn Sie also Kalorien in erster Linie durch Proteine aufnehmen, können Sie sicher sein, dass diese Protein-Kalorien zuerst zur Reparatur und Wiederaufbau Ihres Körpers genutzt werden und dass der Überschuss als Abfall beseitigt wird. Das zusätzliche Protein wird nicht als Körperfett gespeichert, ganz anders als bei überschüssigen Kohlenhydraten und Fetten. Diese werden in unseren Fettzellen gespeichert und nicht eliminiert.

Eine proteinreiche Ernährung ist essenziell für jeden, der überschüssiges Körperfett verlieren möchte. Der Proteinkonsum erhöht nicht nur die Fettoxidation, sondern hat auch die bemerkenswerte Fähigkeit, fettfreie Körpermasse zu sparen. Sie sollten alles Menschenmögliche tun, um sicherzustellen, dass diese magere Körpermasse geschont wird. Dann bleibt Ihre Stoffwechselrate auch im Ruhezustand erhalten. Wenn Sie fettfreie Masse (Muskulatur) verlieren, verlangsamt sich Ihre metabolische Rate. Der Verlust von fettverbrennender Muskulatur kommt oft bei kalorienarmen Diäten **ohne** genügend Protein oder auch bei kalorienarmen Diäten ohne ausreichender Proteinzufuhr (Vegetarier und Veganer) vor.

Wenn Sie Muskulatur verlieren, dann wird Ihr Körper mit Sicherheit wieder Fett ansetzen. Hierbei handelt es sich um den gefürchteten Jo-Jo-Effekt und den Grund für die vielen gescheiterten Diäten. Die meisten Diäten konzentrieren sich nur auf die Zahlen der Skala.

Ein Problem tritt auf, wenn Muskulatur während einer Diät verloren geht. Das ist bei den meisten Zeitschriften-Diäten der Fall. Sie verlieren zwar an Gewicht, aber auch an Muskulatur. Das verlangsamt Ihren Stoffwechsel und dieser ist nicht mehr in der Lage, Fett effektiv zu verlieren.

Fügen Sie Protein zu Ihren Mahlzeiten hinzu, wird Ihr Körper ein Hormon namens Glukagon freigeben. Glukagon wirkt gegen die schädliche Wirkung von überschüssigen Kohlenhydraten in unseren Fettzellen, indem die Kohlenhydrate langsamer abgebaut werden.

Es gibt neue Studien, nach denen der Körper Glukagon (durch den Verzehr von Protein aus

Ihrer Nahrung) freisetzt und die Fettverbrennung anregt, indem er gespeichertes Körperfett nutzt, um den Körper mit Energie zu versorgen.

Wir profitieren somit von einem doppelten Fettverbrennungseffekt, wenn wir den Proteinverbrauch erhöhen und die Menge an Kohlenhydraten, die wir konsumieren, deutlich verringern.

Wenn der Körper keine Kohlenhydrate zur Energiegewinnung hat, nutzt er das gespeicherte Körperfett. Außerdem scheint die Freisetzung von Glukagon im Körper zusätzlich die Fettspeicher anzugreifen. Die 2-Wochen-Diät ist so erstellt, dass sie beide Strategien miteinander kombiniert!

Molkenprotein

Milch-Protein gilt als „vollständiges Protein", weil es alle Aminosäuren enthält, die Sie benötigen. In der Vergangenheit waren Milch-Protein-Shakes praktisch ungenießbar. Die Wissenschaft hat jedoch viel dafür getan, um dies zu ändern. Inzwischen schmecken Protein-Shakes sehr gut und abhängig von der Marke und dem Geschmack, gibt es einige Möglichkeiten, sie zu variieren und selbst leckere Shakes zu mixen.

Wenn Sie sich für ein Milch-Proteinpulver entscheiden, sollten Sie eine Marke wählen, die so wenig Kohlenhydrate wie möglich enthält (nicht mehr als 4 g pro Portion). Darüber hinaus sollten Sie während dieser Diät auch so wenig gesättigte Fettsäuren wie möglich zu sich nehmen (nicht mehr als 0,4 Gramm pro Portion). Dadurch haben Sie die besten Voraussetzungen, um Ihr Ziel zu erreichen!

Das Milch-Protein Natur-Protein-Plus ist aus mehreren Gründen das beste Protein für diese Diät: Es ist kalorienarm, reich an hochwertigem Eiweiß, schmeckt hervorragend und enthält Elektrolyte, die für diese Diät benötigt werden, sodass Sie sie nicht separat kaufen und einnehmen müssen. Ich verwende dieses Protein ausschließlich und es ist das gleiche Protein, das von meinen persönlichen Kunden verwendet wird. Ich kann es nur jedem, der die 2-Wochen-Diät macht, empfehlen.

Abhängig von Ihrem Gewicht benötigen Sie möglicherweise mehr als 1 Messlöffel. Wenn Sie 2 Messlöffel nehmen, achten Sie darauf, dass Sie nicht mehr als 6 g Kohlenhydrate einnehmen. Diese Menge hat keinen großen Einfluss auf Ihren Blutzuckerspiegel.

Wie Sie sehen, wird Molkenprotein einen großen Bestandteil der 2-Wochen-Diät ausmachen. Einige kaufen Molkenproteinpulver, um damit viele ihrer Mahlzeiten in den nächsten 14 Tagen zu ersetzen. Dies kann teuer erscheinen, aber wenn Sie daran denken, dass Sie alle Ihre Mahlzeiten für den Tag für etwa 5 Euro erhalten können, ist dies eigentlich ziemlich günstig.

Außerdem werden Sie dadurch zusätzlich viel Freizeit haben, die Sie normalerweise zum Kochen und dem Verzehr der Mahlzeiten nutzten. Es wird Ihnen mehr Zeit bleiben, um einen Spaziergang zu machen oder sich mit anderen Übungen zu beschäftigen, um diese Diät zu Hause durchzuführen.





… macht nicht unbedingt fett! Leider hat Fett seit Jahrzehnten einen schlechten Ruf: In unseren Köpfen ist fest verankert, intuitiv nach etwas zu greifen, das „fettarm" ist. Sollten wir es nicht besser wissen?

Die Vorstellung, dass Fett uns fett macht, ergibt scheinbar einen Sinn. Besonders, wenn man bedenkt, wie kalorienreich Fett tatsächlich ist. 1 g Fett enthält 9 Kalorien, während das gleiche Gramm Protein oder Kohlenhydrate nur 4 Kalorien enthält – weniger als die Hälfte!

Fett hat aber nicht annähernd dieselbe thermische Wirkung wie Protein (nur 3 % vs. 30 %). Also wird Fett nicht unbedingt von unserem Stoffwechsel umgesetzt. Genauso wichtig ist es, anzumerken, dass Fett allein uns nicht fett macht.

Tatsächlich spielt Fett in vielen Teilen des Körpers eine wichtige Rolle. Wir kommen zwar lange ohne Fett aus, können aber ohne bestimmte Fette nicht leben. Diese Fette werden als essenzielle Fettsäuren (EFS) bekannt. Die Forschung zeigt, dass diese EFS uns tatsächlich helfen, gespeichertes Körperfett zu nutzen und es loszuwerden. Aber es hat auch zahlreiche andere gesundheitliche Vorteile. In der 2-Wochen-Diät werden wir uns darauf konzentrieren, eine optimale Menge dieser guten Fette aufzunehmen. Wir wollen unsere Fähigkeit verbessern, schnell Gewicht zu verlieren und dabei immer gesünder zu werden.

Essenzielle Fettsäuren (EFS)

Ob Sie gesund sind oder nicht, hängt zu einem Großteil ab von dem Ausmaß an Entzündungen in Ihrem Körper und von Ihrer Muskulatur. In der Tat gibt es mehrere Krankheiten (einschließlich Fettleibigkeit), die mit einer Entzündung und dem Mangel an Muskelmasse verbunden sind. Wenn Sie die Entzündung in Ihrem Körper kontrollieren, können Sie das Auftreten zahlreicher Krankheiten, einschließlich Typ-2-Diabetes, Herzerkrankungen, Depressionen, Arthritis und Fettleibigkeit, effektiv kontrollieren.

Die Muskelmasse nimmt im Laufe der Zeit ab, besonders wenn wir nicht genug Protein zu uns nehmen und uns nicht bewegen. Je weniger Muskelmasse wir haben, desto mehr Gewicht erlangen wir. Viel Muskulatur ist also entscheidend, um Körperfett in Schach zu halten.

Ein gesunder Körper hat nur geringe Entzündungswerte und ein hohes Maß an Muskelmasse. Während viele Menschen hohe Entzündungsraten und den Verlust von Muskeln dem Altern zuschreiben, ist es vielmehr so, dass wir unseren Körper durch richtige Ernährung und Bewegung jung halten können: Wir werden von innen heraus alt!

Essenzielle Fettsäuren sind, wie ihr Name schon sagt: essenziell, also lebenswichtig. EFS sind hauptsächlich mehrfach ungesättigte Fette. Menschen müssen sie zu sich nehmen, weil unsere Körper sie nicht selbst bilden können. Sobald sie abgebaut sind, tragen EFS zur lebenswichtigen Organfunktion bei.

Sie regulieren Körperfunktionen und sind lebenswichtig für unsere Herzzellen. Andere Funktionen, die von EFS beeinflusst werden, sind Herzfrequenz, Blutdruck,

Blutgerinnung, Fruchtbarkeit und Empfängnis sowie Funktionen des Immunsystems.

Möglicherweise haben Sie EFS bisher als Omega-3-Fettsäuren, Linolensäure oder Omega-6-Fettsäuren bezeichnet. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, 10 % der Gesamtenergiezufuhr abzudecken mit ungesättigten Fettsäuren.

Krillöl-Kapseln sind eine gute Möglichkeit, sich mit essenziellen Fettsäuren zu versorgen. Um die Effektivität dieser Diät zu maximieren, sind essenzielle Fettsäuren zwingend erforderlich.

Die zwei Hauptformen von Omega-3-Fettsäuren, die vom Körper genutzt werden, sind Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA).

Die Forschung ergab, dass eine Person, die eine Diät mit hoher Omega-3-Dosis absolviert, ein geringes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat. Andere Studien haben auch darauf hingedeutet, dass EFS Depressionen und Suizidgefühle reduzieren können.

Sie fragen sich vielleicht: Wie hilft das bei meiner Ernährung?

Nun, die Antwort ist: Diese Fettsäuren werden von Ihrem Stoffwechsel als Energie genutzt. Während Ihrer Diät helfen Ihre Energiequellen aus Protein und essenziellen Fettsäuren Ihrem Stoffwechsel, immer weiter zu arbeiten und Kohlenhydrate (oder gespeichertes Fett) als Brennstoff zu verbrennen.

Krillöl hat weitere Vorzüge, wie z.B.:



- reduziert Entzündungen
- beseitigt Gelenkschmerzen
- verbessert die Sehkraft
- erhöht die Konzentrationsfähigkeit
- lindert Geschwüre, Morbus Crohn und Colitis
- Gesunderhaltung des Gaumens
- verbessert Haut, Haar und Nägel
- verringert den Triglyzeridspiegel
- erhöht den täglichen Kalorienverbrauch



Kohlenhydrate

Kohlenhydrate stellen zwar die häufigste Energiequelle für Menschen dar. Aber es ist eine Tatsache, dass es kein einziges Kohlenhydrat gibt, das für das menschliche Leben überlebenswichtig ist. Sie sollten auch beachten, dass Zucker absolut keinen Nährwert bietet - NULL!

Kohlenhydrate werden in zwei Arten eingeteilt: einfache und komplexe Kohlenhydrate.

Einfache Kohlenhydrate

… sind auch als einfache Zucker bekannt. Sie kommen in raffiniertem Zucker vor und werden verwendet für die Herstellung von Keksen, Kuchen, Süßigkeiten, etc. Einfachzucker sind aber auch in Lebensmitteln wie Obst oder Milch enthalten.

Komplexe Kohlenhydrate

… sind als Stärke bekannt. Sie kommt in Produkten aus Getreide vor wie Frühstücksflocken und Müslis, in Brot, Nudeln, Crackern, aber auch im Naturprodukt Reis. Wie einfache Zucker können komplexe Kohlenhydrate raffiniert oder unraffiniert bleiben. Raffinierte Kohlenhydrate gelten als weniger gesund, da der Raffinationsprozess einen Großteil der Vitamine, Proteine und Ballaststoffe entfernt. Unraffinierte Kohlenhydrate regulieren Ihren Insulinspiegel und werden deshalb als die gesündesten Kohlenhydrate angesehen. Unabhängig davon, ob die Kohlenhydrate einfach oder komplex sind, verursachen sie beide jeweils hohe Blutzuckerwerte.

Wie Sie in Kürze sehen werden, sind diese Spitzen im Blutzucker die Nummer-eins-Ursache für unerwünschtes Körperfett.



Ballaststoffe

Ballaststoffe sind eigentlich Kohlenhydrate. Wegen der vielen Fehlinformationen zu diesem Thema möchte ich den Ballaststoffen einen eigenen Abschnitt widmen. In den meisten kohlenhydratarmen Diäten werden sie weder als „gefährliche" Kohlenhydrate angesehen noch in Zusammenhang mit einer Gewichtszunahme genannt. Dies liegt daran, dass sie vom menschlichen Körper nicht verdaut werden können. Dadurch verursachen sie auch keinen schnellen Anstieg des Blutzuckers wie andere Kohlenhydrate. Damit entfällt auch die Insulinreaktion, die andere Kohlenhydrate hervorrufen.

Aber Vorsicht: Es gibt zwei Meinungen im Hinblick auf Ballaststoffe. Während die moderne Medizin eine ballaststoffreiche Ernährung fördert, gibt es andere medizinische Forscher, die behaupten, dass zu viele Ballaststoffe die Ursache für zahlreiche Krankheiten u. a. wie Verstopfung, IBS, Morbus Crohn, Dickdarmkrebs sind. Wenn Sie sich über einige der neuesten Forschungsergebnisse zu Ballaststoffen und möglichen irreparablen Schäden für Ihren Körper informieren möchten, empfehlen wir Ihnen diesen Link: www.gutsense.org.

Zu Ballaststoffen wird gesagt: In normalen Mengen wirken sie nicht nachteilig, sondern hilfreich für den Körper. Allerdings sollten Sie Ihre Ballaststoffe in Form von Gemüse und Salat zu sich nehmen! Zwingen Sie sich jedoch nicht, die allgemein empfohlene Menge von 30 g täglich zu essen. Nehmen Sie daher auch keine Ballaststoffergänzungen zu sich. Sobald Sie es tun, können verschiedene Probleme in Erscheinung treten.

Einige Forscher glauben, dass selbst Verstopfung durch zu viele Ballaststoffe in der Diät verursacht wird. Die Erhöhung Ihrer Wasseraufnahme während dieser Diät ist jedoch wesentlich für eine gute Gesundheit, eine ordnungsgemäße Nierenfunktion und lindert spürbar Verstopfungen.



Stoffwechsel

Die Hauptfunktion unseres Stoffwechsels (Metabolismus) besteht einfach darin, die richtige Menge an Treibstoff zur richtigen Zeit bereitzustellen. So hält er unseren Körper am Leben. Er erreicht dies durch eine komplexe Reihe von chemischen Reaktionen. Nahrung wird in Energie umgewandelt.

Wenn wir essen, gelangt die Nahrung in unseren Verdauungstrakt und wird von Verdauungsenzymen abgebaut. Kohlenhydrate werden in Glukose, Fette in Fettsäuren und Proteine in Aminosäuren umgewandelt. Sobald diese Nährstoffe abgebaut sind, werden sie vom Blutkreislauf aufgenommen und in die Körperzellen transportiert.

Unser Stoffwechsel arbeitet daran, diese Nährstoffe als Energie freizugeben, sie zu verwenden, um fettfreie Körpermasse aufzubauen und zu reparieren oder auch, um Energie für später zu speichern.

Es gibt zwei grundlegende Prozesse des Stoffwechsels. Einer ist konstruktiv und verantwortlich für den Aufbau und die Speicherung von Energie im Körper. Der andere ist destruktiv, wenn auch in einem positiven Sinne: Er baut Nährstoffmoleküle ab, um Energie freizusetzen. Der konstruktive Stoffwechselprozess wird Anabolismus genannt, während der destruktive Prozess Katabolismus genannt wird.

Der Anabolismus fördert das Wachstum neuer Zellen, die Erhaltung und Reparatur von Gewebe und die Speicherung von Energie – normalerweise durch Körperfett – für später. Kleine Nährstoffmoleküle werden in größere Moleküle von Protein, Kohlenhydraten und Fett umgewandelt.

Der Katabolismus ist dafür verantwortlich, den Körper sofort mit Energie zu versorgen. Anstatt Nährstoffmoleküle aufzubauen, werden sie zerlegt. So wird Energie freigesetzt.

Diese beiden Prozesse treten nicht gleichzeitig auf, sondern werden vom Körper aufgrund mehrerer Faktoren ausgeglichen.

Vor allem der Katabolismus – anders, als einige dies dem Gesamtstoffwechsel zuschreiben – hat drei Komponenten:

1. Basaler Metabolismus

Manchmal als Ruhemetabolismus bezeichnet, ist dies die Stoffwechselkomponente, die Sie am Leben erhält. Sie gewährleistet Ihre normalen Körperfunktionen. Auch wenn Sie den ganzen Tag bettlägerig sind, arbeiten Ihre Grundfunktionen. Der Grundstoffwechsel ist die Hauptkomponente des Stoffwechsels, da hierfür 60 bis 70 % der Kalorien genutzt werden. Menschen, die abnehmen wollen, versuchen daher, ihren Grundumsatz zu erhöhen.

2. Körperliche Bewegung

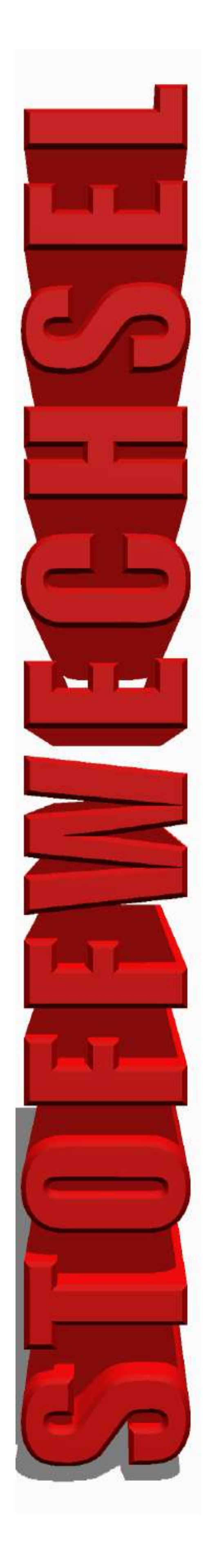
Das kann von einem einfachen Bewegen der Finger zu anstrengenden Übungen reichen. Bewegungen erhöhen die Menge an Kalorien, die unser Körper benötigt. Wenn wir die notwendige Menge an Nahrung reduzieren, müssen diese Kalorien aus unserem gespeicherten Körperfett entnommen werden.

3. Thermische Wirkung von Lebensmitteln

Sie zeigt die Verdauung und Verarbeitung der aufgenommenen Nahrung an. Abhängig von der Art der Nährstoffe, die Sie zu sich nehmen, werden ca. 10 % der Kalorien der konsumierten Lebensmittel verbrannt. Sie werden sehen, dass bestimmte Nahrungsmittel viel mehr Kalorien als andere liefern. Protein benötigt eine Menge Kalorien, um verdaut zu werden, während Kohlenhydrate viel weniger verbrauchen.

Was beeinflusst Ihren Stoffwechsel?

Ihr Stoffwechsel (Metabolismus) – wie schnell oder langsam dieser funktioniert – wird von einer Reihe von Faktoren beeinflusst.



- **Genetik:** Ja, die Stoffwechselrate wird auch vererbt. Manchmal macht das den entscheidenden Unterschied zwischen einer Person, die fast alles essen kann und schlank bleibt, und einer Person, die sehr leicht an Gewicht zunimmt.
- **Alter:** Es gibt zwei Ansätze zum Thema Alter und Stoffwechselrate. Auf der einen Seite sagen Experten, je jünger Sie sind, desto schneller ist Ihr Stoffwechsel. Sie glauben, dass der Stoffwechsel mit zunehmendem Alter langsamer wird. Es gibt jedoch neue Hinweise, dass der Stoffwechsel weitgehend auf unserem Aktivitätsniveau basiert und nicht auf dem Alter selbst. Diese Studien konzentrieren sich mehr auf die Tatsache, dass wir im Alter aufgrund einer Reihe von Gründen (Arbeit, Familie und andere Verpflichtungen) weniger aktiv werden.
- **Geschlecht:** Männer haben eine schnellere Stoffwechselrate – in der Regel 10-15 % schneller – als Frauen, weil ihre Körper eine größere Muskelmasse aufweist. Muskeln spielen eine Schlüsselrolle in einem schnellen Stoffwechsel, wie Sie in dem Übungsteil der 2-Wochen-Diät entdecken werden.
- **Menge an fettfreier Körpermasse:** Wie bereits erwähnt, wird der Stoffwechsel mit zunehmender Muskelmasse schneller.
- **Diät:** Manche Nahrungsmittel werden Ihnen helfen, manche werden Ihnen schaden. Aber Kalorien sind unschlagbar, wenn es um den Stoffwechsel geht.
- **Stresslevel:** Stress ist kontraproduktiv für den Stoffwechsel. Je mehr Stress Sie ausgesetzt sind, desto geringer ist der Stoffwechsel.
- **Hormone:** Bestimmte Hormone verstoffwechseln bestimmte Nährstoffe. Wie gut die Hormone wirken, wirkt sich direkt auf den Stoffwechsel aus. Bis zu einem gewissen Grad beeinflussen Diät und Stress die Hormone im Stoffwechsel. Hormonelle Störungen oder Ungleichgewichte können ebenfalls den Stoffwechsel beeinflussen.

Mit Blick auf all diese Faktoren, die den Stoffwechsel beeinflussen, wissen Sie vielleicht nun, was Sie machen müssen, um Ihren Stoffwechsel anzukurbeln.

Akzeptieren Sie die Dinge, die Sie nicht ändern können, und arbeiten Sie an denen, die Sie verändern können!

Nachdem wir uns nun einen Überblick über den Stoffwechsel und Nährstoffe verschafft haben, beginnen wir mit den Regeln des Fettabbaus und wie wir anfangen können, sie in der Praxis anzuwenden.

Handeln Sie!

Die 2-Wochen-Diät führt in der Regel zu einer Fettverbrennung von bis zu 0,5 kg täglich. Wenn Sie das 2-Wochen-Workout zur Diät hinzufügen, beträgt die Fettverbrennung in der Regel mehr als 0,5 kg pro Tag. Aus diesem Grund werden Sie innerhalb weniger Tage nach dem Start einige schöne Fortschritte sehen.

Ich habe noch nie einen Leser erlebt, der in diesen 14 Tagen nicht mindestens 5 kg abgenommen hat. Während ich diese Diät entwickelte – bevor ich sie veröffentlichte – verlor ich 11,5 kg in 14 Tagen. Es war nichts weniger als ein Wunder ... Und ich war aufgeregt, diesen Durchbruch seitdem mit anderen teilen zu dürfen.

In der 2-Wochen-Diät „tricksen" wir Ihren Körper aus, indem wir ihn in einen 24/7-Fettverbrennungs-Hunger-Modus versetzen. Während wir ihm allerdings die entsprechende Menge an Protein zur Verfügung stellen, die er benötigt, wird die fettfreie Körpermasse geschützt – ganz zu schweigen von der zusätzlichen thermischen Wirkung, dieses Protein zu verdauen.

Während Kohlenhydrate für den menschlichen Körper NICHT essenziell sind, können wir nicht ohne Protein und Fett leben. Interessanterweise könnten wir alle Kohlenhydrate essen, die wir wollen und könnten immer noch verhungern, hätten wir nicht Fett und Protein in unserer Ernährung.

Wir schränken Kohlenhydrate in dieser Diät ein, weil wir damit ab sofort vermeiden, weiteres Körperfett aufzubauen. Stattdessen zwingen wir unseren Körper, sofort Fett zu verbrennen.

Wir begrenzen das Fett in dieser Diät auf EFAs (essenzielle Fettsäuren). Wir schränken die Fettaufnahme ein, ohne auf Fette zu verzichten. Dadurch sieht sich unser Körper gezwungen, gespeichertes Fett zu verbrennen, anstatt das Nahrungsfett, das Fett, das wir essen, für unseren Energiebedarf zu verwenden.

Denken Sie daran, dass unser Körper jeden Tag eine bestimmte Menge an Fett braucht, um richtig zu funktionieren. Allerdings ist es Ihrem Körper egal, ob er das Fett aus Ihrer Ernährung oder aus dem Fett auf Ihren Hüften, Oberschenkeln, auf Bauch und Po stammt. Also geben wir Ihrem Körper die Art von Fett, die er in Form von EFAs liebt und braucht.

Wir erhöhen unseren Proteinkonsum. Dadurch wird die fettfreie Körpermasse nicht angegriffen und unser Stoffwechsel aufrechterhalten. Protein, das von Ihrem Körper verdaut wird, verbrennt aufgrund seiner chemischen Struktur dabei auch eine Menge Kalorien. Proteine zu verdauen erfordert also viel mehr Energie, als Fett und Kohlenhydrate zu verstoffwechseln. Protein hält Sie für Stunden satt und die Aminosäuren im Protein sind eine absolute Voraussetzung, um Sie am Leben zu erhalten und um gesund zu bleiben.

Denken Sie daran, dass es bei dieser Diät darum geht, das zu maximieren, was wir brauchen, und gleichzeitig zu reduzieren und einzuschränken, was wir nicht brauchen!

Starten Sie jetzt!

Genau jetzt stehen Sie vor der Tür zu einem schlankeren, gesünderen Ich.

Alles, was Sie brauchen, um durch diese Tür zu gehen, ist die Bereitschaft, jetzt zu handeln und in sich selbst zu investieren.

Sie sind es sich wert!

Lassen Sie die kraftvollen Prinzipien der 2-Wochen-Diät für Sie arbeiten.

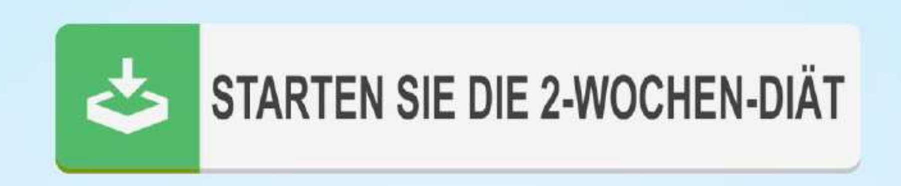
Stellen Sie sich vor, wie Sie sich auf die 2-Wochen-Diät freuen und keine Angst davor haben, sie umzusetzen! Diese mächtige Diät wird Sie zu Ihrem neuen Spiegelbild führen. Sie ist die einzige Diät, die nicht Ihr Feind, sondern Ihr bester Freund ist.

Sie werden lernen, wie Sie Ihr erreichtes ideales Körpergewicht für immer erhalten, wie Sie Fett verbrennen und fettfreie Körpermasse erhalten können.

In der 2-Wochen-Diät Werde-fit-Anleitung zeigen wir Ihnen einige der unglaublichsten Fettverbrennungs-Übungen, die es gibt. In Kombination mit der Bauch-weg-Anleitung und der Starter-Anleitung verbrennen Sie eine unglaubliche Menge Körperfett.

Im Motivations-Handbuch erhalten Sie einige sehr effektive Möglichkeiten, das Abnehmen einfacher und angenehmer zu gestalten. Verabschieden Sie sich von Ihrem alten „Ich“ und treten Sie den erfolgreichen Absolventen der 2-Wochen-Diät bei.

Was haben Sie zu verlieren außer Fett?



EINE PRAXISERPROBTE UND WISSENSCHAFTLICH BELEGTE DIÄT, DIE ZU **100 % FUNKTIONIERT** UND MIT DER SIE **4 – 8 KILOGRAMM** HARTNÄCKIGES KÖRPERFETT VERLIEREN

IN NUR 14 TAGEN!



Klicken Sie auf „Jetzt downloaden"

SICHERN SIE SICH DIE KOMPLETTE **2-WOCHEN-DIÄT** FÜR **37€**

